

Recettes de saison : Septembre

Fruits : brugnon, pêche, nectarine, figue, fraise, framboise, groseille, prune, mirabelle, melon, mûre, myrtille, noisette, poire, pomme, citron, raisin, tomate.

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges (citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, poireau, poivron, radis rose, salsifis.

Salades : frisée, laitue, salade chicorée.

Champignons : girolle, cèpe, bolet et trompette de la mort.

Aromates : ail, échalote, oignon

Spaghettis de courgettes sautés à l'ail et au parmesan (4 personnes)

- 400g de spaghettis de courgettes
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de fines lamelles de parmesan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 4 feuilles de basilic



Eplucher les gousses d'ail et coupez-les en petits dés. Lavez et séchez les feuilles de basilic et ciselez-les finement. Versez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir les dés d'ail 2 min. Ajoutez les spaghettis de courgettes et faites sauter 3 min à feu vif avant d'ajouter le parmesan et le poivre. Mélangez, laissez cuire 1 min toujours à feu vif. Saupoudrez de basilic ciselé.

Crumble aux figues et miel (4 ramequins)

- 6 figues (ou 400g)
- 2 c. à café de miel

Pour la pâte :

- 20g de poudre d'amande
- 20g de farine complète
- 10g de son d'avoine
- 15g de cassonade
- 10g de graines de sésame
- 10g de beurre doux
- 10g de lait ½ écrémé



Mélangez dans un saladier tous les ingrédients secs. Ajoutez le beurre mou et le lait. Ecrasez du bout des doigts pour avoir un mélange sableux. Gardez quelques morceaux. Lavez les figues à l'eau froide et essuyez-les. Coupez-les en morceaux. Répartissez les figues dans 4 ramequins individuels et ajoutez ½ c. à café de miel. Déposez la pâte à crumble sur le dessus des figues. Faites cuire 25 min dans le four préchauffé à 160°C.